

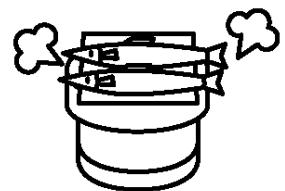
★焼きさんま

材料 4人分

さんま 2尾
塩 少々
かぼす 1/2

作り方

- ①さんまは水で洗って、水気を拭く。
- ②全体に軽く塩をふり、炭火で焼く。
- ③お好みでかぼすをかける。



★角ずし（郷土食）

材料

（作りやすい分量大人4人分）

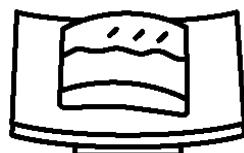
米	4合
A { 酒 だし昆布	適量
	10cm角
B { 醋 塩	大さじ5
	小さじ1
砂糖	大さじ2
ごぼう	60g
人参	40g
干し椎茸	10g
砂糖	大さじ2/3
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ2/3
だし汁	1カップ

※寿司の上に飾るもの

甘く煮た金時豆 4個
人参（うすいイチョウ切り）4枚
人参の葉・桜デンプ 適量

作り方

- ①米はといでざるにあげておく。炊飯器に米とAと水（4合のメモリ弱）で炊く。
- ②干し椎茸は水で戻しておく。
- ③ごぼう、人参はささがきにする。
干し椎茸は薄切りにしておく。
寿司の中に入れる具材なので細かく切る。
- ④③の切った具材を、だし汁1カップで煮て、砂糖大さじ2/3、しょうゆ大さじ1、みりん大さじ2/3で味付けする。
- ⑤①の炊けたごはんにBの合わせた酢を混ぜて寿司飯を作る。
- ⑥軽く丸めた寿司飯を木枠の半分くらいまで入れ、具材を置きその上に寿司飯を平らにならす。
- ⑦木枠から押し出した寿司の上に飾りの金時豆、人参、人参の葉、桜デンプを飾る。



食育講座 11月レシピ

新米のおいしい季節ですね。

お米の品種の食べ比べをしてちがいを味わってみるのも楽しいですよ。

★けんちん汁

[材料 4人分]

豆腐	30g
鶏肉	50g
人参	40g
大根	60g
ごぼう	20g
しめじ	30g
白菜	50g
ねぎ	10g
里芋	60g
だし汁	
しょうゆ	小2
塩	少々
油	適量

[作り方]

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 人参、大根はいちょう切りする。ごぼうは乱切りにする。シメジは石づきを切り取る。
- ③ 白菜はざく切りにし、ねぎは小口切りにする。
- ④ 里芋は皮をむき、塩ずりして洗ってヌメリをとり、煮崩れ防止のため大きめに切る。
- ⑤ 鍋に油を熱し、鶏肉、野菜の順に炒めてだし汁を加えて、柔らかくなるまで煮る。
- ⑥ 柔らかくなったらしょうゆ、塩で味をつける。
- ⑦ 仕上げにさいの目に切った豆腐を入れたら出来上がり！

★浅漬け

材料 4人分

白菜	80g
人参	6g
塩こんぶ	少々

作り方

- ① 白菜を食べやすい大きさに切る。
- ② 人参は千切りにする。
- ③ ビニール袋に①、②を入れ塩こんぶを加えてもむ。